

ЯК ПОЗБУТИСЯ АГРЕСІЇ У МАЛЮКІВ

Тут йтиметься про дітей, які б'ються, кусаються, при цьому роблять це не задля розваги один раз на місяць, а систематично і зі злості.



Виникає як наслідок сильного страху або злості, що переростають у гнів. По суті, це такий базовий механізм захисту, який закладено в людину природою – активна захисна реакція", – пояснює нейропедагог Марина Пристінська.

Агресія буває проявлена і прихована. Проявлена емоція – більш безпечна, ніж та, яку дитина ховає в тінь.

Дитина, якій часто забороняють будь-які прояви агресії, або буде бити саму себе або хворітиме з середини.

Або вона проявлятиме цю агресію на світ в досить неконтрольований спосіб і таким чином завдасть шкоди іншим". Агресія буває вербальна і тактильна.

Вербальна – це коли ми кричимо, або закатуємо істерики.

Тактильна – це коли ми кого-небудь б'ємо. Ми звикли сприймати тактильну агресію більш небезпечною, ніж вербальну.

Ми звикли думати, що коли ми б'ємо когось, то це більш небезпечно, ніж коли ми когось знецінюємо. Насправді і та і та дія так само токсична", – каже Світлана Ройз.

"Згідно законодавства, насильством вважаються також погрози вчинення чогось. Якщо дитині сказати: "Не будеш слухатися, то я тобі як дам", для неї це звучить як вже виконана дія.

Коли їй погрожують, то на нейробіологічному рівні у неї виділяються ті самі гормони стресу, як і при реальному ударі".

Причини агресії у дітей

Перший сигнал – небезпека

Злість – це базова реакція, яку ми проявляємо на загрозу і небезпеку. Те, що для нас, дорослих, ніяк не виглядає небезпечним, для дитини може здаватися кінцем світу.

Тому так важливо, дорослим оцінювати небезпеку не з власної безпечної дистанції, а з перспективи дитини. *Дитяча агресія – це прояв відстояти те, що для дитини було важливим.*

Другий сигнал – втрата

Розлучення або смерть є стресовими подіями навіть для дорослого. Агресивна поведінка на випадок смерті чи розлучення – це реакція в межах норми. *"Відбулося щось, чого я не можу контролювати" – для дитини це достатній привід захищатися*, – наголошують психологи .

Третій сигнал – біль

Цікаво, що дитина часто адресує свою агресію не на того, хто став її причиною. Наприклад під час лікування (уколи, болячі процедури). *Діти можуть завдавати болю своїм найближчим дорослим, тому що їм самим було дуже боляче.*

Четвертий сигнал – віддзеркалення поведінки дорослих

Коли ми, дорослі, в стресі, то змінюється біохімія: ми по-іншому пахнемо, якщо ми пережили насильство.

Тому дитина сприймає цей запах – як сигнал небезпеки і відповідно реагує. Якщо мій дорослий в небезпеці, то і я під загрозою". Іншими словами, поведінка дитини може віддзеркалювати проблеми, які переживають вдома, однак це не означає, що її "навчили прикладом". Це може бути її форма зчитування прихованих проблем.

П'ятий сигнал – медичні причини

Іноді агресія може бути ознакою хронічного захворювання, температури, інтоксикації, або дитина може просто бути хронічного втомлена чи напружена.

Однак, варто пам'ятати, що діагноз дитині має право ставити лише людина із відповідною медичною освітою.

Що робити, якщо у вашої дитини агресія

Подбайте про власний ресурс

Це саме той момент, коли кисневу маску треба одягнути спочатку собі, а потім дитині.

Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте ресурс, яким можете ділитися, то перше, що треба робити – це шукати, що наповнює саме вас. У кожного – це своє: спорт, друзі, робота, медитація.

"Ви можете прочитати сотні книжок з правильними методиками, але якщо на власному прикладі показуєте інше, то це просто не спрацює", – зауважують спеціалісти.

Не забороняйте прояв емоції

Коли ми бачимо дітей, які б'ються, перше, що ми робимо у цей момент – розводимо дітей. Робимо все, щоби не завдати шкоди собі чи іншій дитині. Але в цей момент ми не повчаємо *"Вгамуйся, заспокойся"*, тому що пам'ятаємо, що працює не та частина мозку і ми цим не прискоримо момент тиші. Те, що дитина заспокоїлася, буде видно на тілесному рівні".

Подбайте про безпеку

Якщо ви розумієте свою дитину, то на інтуїтивному рівні ви знаєте, як саме це зробити.

Нейропедагог Марина Пристінська радить такий спосіб:



"Обійняти так, щоб дитина спиною притиснулася до вашої грудної клітини. Тихим спокійним та повним любові голосом говорити на вушко: "Я тебе сильно люблю. Я тебе захищаю, тобі нічого не загрожує. Ти злишся, тому що... або Тобі страшно, тому що... Але я твоя мама (твій тато) і зі мною ніхто тебе не образить."

Ти покричиш, поплачеш і заспокоїшся, і ми з тобою вигадасмо щось цікаве і смішне. Просто тобі потрібен час. Я зачекаю".

Вчіть емоції Один із способів – проговорювати емоції, але вже тоді коли тіло дитини здатне до діалогу.

"Може подіяти, коли ви візьмете дзеркальце – і будете вчити емоції: радості, суму, злості.

*Цим ми закладаємо таке повідомлення: **"Бачиш, ти щойно відчував(ла) злість, ти маєш право злитися, але це одна із тих емоцій, яка має правила.***

Перше з них – не можна завдавати шкоди чи небезпеки живим істотам – собі, іншим дітям чи домашнім тваринам.

Друге правило – це емоція, яка висловлюється словами. Навчіть дитину цих слів.

І третє – у будь-якій незрозумілій ситуації проси про допомогу дорослого".

Агресивні ігри для виходу фрустрації

Якщо щось здається вам загрозливим чи некерованим, то один із способів його подолання – це очолити процес.

Є батьки, які забороняють дітям бавитися в ігри, які супроводжуються злостью, однак психологи кажуть, що їх не просто не варто забороняти, а навіть самим пропонувати для виходу фрустрації.

Гра №1 – піца

Покатайте по тілу дитини м'ячем, ніби розкатуючи тісто на піцу, потім змастіть "майонезом" погладжуючи по спинці, а в кінці, постукуючи рукою, кидайте помідори. Можна робити по черзі і давати право дитині зробити із вас велику "піцу".

Гра № 2 – сумо

Треба запхати подушку під футболку собі і дитині, стати на коліна, щоби бути на рівні з дитиною і битися животами.

Гра № 3– плюємося через ручку

Є батьки, які не можуть дати ради з дітьми, які постійно плюють на інших. Очоліть процес – дайте ручку, безпечний матеріал,

щоби не ковнула і кажіть дути. Самі також можете спробувати – це весело.

3 принципи для батьків, коли дитина атакує

□ Знеособлюйте атаку

Розглядайте емоцію – як третю особу і не давайте оцінку дитині крізь призму емоцій, які вона переживає.

"Коли ми кажемо дитині: "Ти злий, бо ти злишся", то дитина зчитує це так: "Я Сашко. Я злий". Відповідно, це формує у ньому певний стандарт поведінки і він буде поводити себе так, як її назвали", – пояснює психолог.

□ Збережіть у дитині її почуття власної гідності

Зберегти гідність – не означає дозволяти робити погано іншому. Однак, це співчуття.

Наприклад, батьки можуть сказати: "Твої зубки хочуть кусатися, я допоможу тобі справитися з цим".

□ Давайте зрозуміти, що ваші відносини здатні витримати навіть такі напади атаки

Коли дитина фрустрована, найбільша загроза, яку вона відчуває – це втрата власного дорослого.

Тож не варто лякати її "Я від тебе зараз піду, бо ти поводишся погано", то вона відчуває втрату в захисті, що тільки погіршить ситуацію.

З матеріалів Софії Кочмар-Тимошенко,

Підготувала психолог Ольга Матвєєва

